

LEBEN IN 75cm²?



Wenn Smartphone-Zeit zur Lebenszeit wird.



Bestimmen Apps das Leben Ihres Kindes? Sind wirklich so viele Teens abhängig von Social Media, Messenger-Diensten oder Online-Spielen? Und wie kann man mit Entzugerscheinungen, Traurigkeit, Unruhe, Gereiztheit und Vereinsamung umgehen? Informieren Sie sich jetzt unter:
www.return-mediensucht.de



KINDER UND JUGENDLICHE IM UMGANG MIT BILDSCHIRM-MEDIEN

Bildschirm-Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie sind Mittel zur Unterhaltung und vor allem für die heutige Kommunikation unverzichtbar. Sie stellen eine Bereicherung dar, wenn sie richtig genutzt werden. Gerade Kindern und Jugendlichen fehlt aber oft der Weitblick, um auch die Gefahren zu erkennen, die mit Bildschirm-Medien einhergehen können.

Das sagen aktuelle Studien der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über 12- bis 17-Jährige in Deutschland:

22,4%

haben bereits einen dramatischen Medienkonsum.¹

5,8%

sind bereits von einer medienbezogenen Störung betroffen.¹

Noch mehr Informationen für Sie ...

Die folgenden Inhalte zeigen auf, welche Gefahren durch zu starken Medienkonsum im Kindesalter und auch bei Jugendlichen entstehen können und welche Möglichkeiten es gibt, diese Risiken zu reduzieren.

¹ <https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-03-digitale-medien-mit-augenmass-nutzen/> (abgerufen am 25. April 2020)

Potenzielle Gefahren durch zu hohen Medienkonsum

Wie bei so vielen Dingen gilt auch bei Bildschirm-Medien, sie in einem gesunden Maß zu nutzen. Wird der Konsum übermäßig, kann dies mit Risiken verbunden sein.



- **Bewegungsmangel und Übergewicht:**
Mehr Bildschirmzeit ist mehr Zeit ohne Bewegung, oft verbunden mit ungesunder Ernährung. Das Risiko für Übergewicht steigt.
- **Schlafstörungen:**
Aufregende Filme und Videospiele sowie Social-Media-Aktivitäten können einen negativen Einfluss auf den Schlaf haben, ganz besonders, wenn der Medienkonsum kurz vor dem Zu-Bett-Gehen stattfindet.
- **Lern- und Konzentrationsstörungen:**
Ein gestörter Schlaf und Ablenkung im Alltag durch Bildschirm-Medien können die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.
- **Verlust von Mitgefühl:**
Wiederholtes Ansehen von Gewaltdarstellungen kann die Empathiefähigkeit auf Dauer einschränken.

Außerdem ...

Besonders bei Heranwachsenden können Bildschirm-Medien zu einer Suchterkrankung führen. Mehr unter: Der mögliche Einfluss von Bildschirm-Medien auf Jugendliche.

Empfehlungen für Eltern zum Thema Medienkonsum¹

Jedes Kind ist individuell und verlangt daher auch nach einer individuellen Erziehung. Trotzdem gibt es Regeln, die im Umgang mit Bildschirm-Medien sinnvoll sind.

- **Autorität:**
Verbindlich vereinbarte Bildschirmzeiten setzen (ggf. mit Zeitbegrenzungs-App oder Filtersoftware).
- **Authentizität:**
Gemeinsame Regeln und vereinbarte Zeiten als Eltern selbst einhalten.
- **Verständnis:**
Interesse für die digitalen Aktivitäten zeigen, gegebenenfalls sogar mit den Kindern mitspielen.
- **Wertschätzung:**
Auch Eltern sollten beim Essen und bei Unterhaltungen Vorbild sein und keine Bildschirm-Medien nutzen. Das Kind braucht die ungeteilte Aufmerksamkeit.
- **Gemeinsame Aktivitäten:**
Gesellschaftsspiele, Sport, Ausflüge oder Spaziergänge für die ganze Familie unternehmen. Bildschirm-Medien sind in dieser Zeit tabu.
- **Augenmaß:**
Die Verfügbarkeit von Bildschirm-Medien gemäß dem kindlichen Entwicklungsstand und der individuellen Reife maßvoll erweitern.



Gut zu wissen ...

„Solange der Medienkonsum nicht die komplette Freizeit ausfüllt und das familiäre Miteinander belastet, ist das richtige Maß gegeben. Eltern sind mit ihrer Mediennutzung auch hier Vorbild für ihre Kinder. Sie sollten die gemeinsame Zeit als wertvoll und unwiederbringlich verstehen. Es ist wichtig, dass Familien die Freizeit möglichst gemeinsam aktiv gestalten und bewusst genießen.“¹

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA

¹ <https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-03-digitale-medien-mit-augenmass-nutzen/> (abgerufen am 25. April 2020)

Der mögliche Einfluss von Bildschirm-Medien auf die Kindesentwicklung

Natürlich ist der Kontakt von Kindern mit Bildschirm-Medien im Alltag nicht immer vermeidbar. Trotzdem sollte Eltern bewusst sein, welchen Einfluss Medien gerade auf ein junges Kind haben können.

Essentiell für die Kindesentwicklung	Störungen durch medialen Einfluss
Eine gesunde Beziehung zwischen Kind und Eltern bedeutet zugleich eine gesunde Basis für die Kindesentwicklung.	Die Nutzung von Medien wie TV, PC und Smartphone stört die Eltern-Kind-Beziehung, egal welche Partei ein Medium konsumiert.
Das direkte Umfeld und der Kontakt zu anderen Menschen sind bei der Entwicklung eines Kindes sehr wichtig – und lehrreicher als jedes elektronische Medium.	Durch Bildschirm-Medien verstummt der sprachliche Austausch und auch Interaktionen wie Blickkontakt werden seltener.
Bei der Kindesentwicklung müssen alle Sinne und auch motorische Fähigkeiten gefördert werden.	Bildschirm-Medien sprechen nur Augen und Ohren an. Anlagen für andere Fähigkeiten verkümmern.



Bildschirmzeit bei Kindern? Das sagt die BZgA:¹

- 0- bis 3-Jährige: sollten keinen Kontakt mit Bildschirm-Medien haben.
- 3- bis 6-Jährige: bis zu 30 Minuten am Tag.
- 6- bis 10-Jährige: 45 bis 60 Minuten am Tag.

¹ <https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-03-digitale-medien-mit-augenmass-nutzen/> (abgerufen am 25. April 2020)

Der mögliche Einfluss von Bildschirm-Medien auf Jugendliche

Ein beständiges soziales Umfeld sowie echte Anerkennung und Erfolge sind für jeden Menschen wichtig. Wenn Ängste ins Spiel kommen und man dadurch eben nicht fest mit beiden Beinen im Leben steht, scheint die Flucht in Parallelwelten nur allzu verlockend.²

Bei Teenagern ist diese Gefahr besonders hoch.



Videospiele:

Games setzen u. a. Dopamin frei. Der Gamer hat ein richtig gutes Gefühl von Belohnung und Erfolg. Möglicherweise können Gefühle wie Überforderung, Ängste, Einsamkeit, Mangel an Selbstwert oder ungeklärte familiäre Konflikte verdrängt werden, obwohl es wichtig wäre, sich diesen zu stellen und sie aufzuarbeiten.³

Social Media:

Chatten, liken und posten von früh bis spät: Diese Art der Kommunikation kann in die Abhängigkeit führen. Da auf Plattformen wie Instagram oft eine „perfekte“ Welt suggeriert wird und eine übertriebene Selbstdarstellung stattfindet, können negative Gefühle wie Unzufriedenheit, ein mangelndes Selbstwertgefühl oder auch falsche Werte gefördert werden.^{4,5}

Pornografie:

Auch durch den Konsum von Erotikmaterial wird Dopamin freigesetzt. Man fühlt sich berauscht und belohnt. Es besteht die Gefahr einer Suchtentwicklung. Die Verharmlosung von Demütigung und Gewalt an Frauen prägt Einstellungen und Verhalten.

Unsere Empfehlung:

Jugendliche sollten mehr Stunden bildschirmfreie Zeit verbringen, in denen sie ihre analogen Fähigkeiten weiterentwickeln und bei sich sein können.

² Traumkind. Return gemeinnützige GmbH. ³ Battlefield Home. 5. Auflage. Return gemeinnützige GmbH. ⁴ XXX – return to love. Return gemeinnützige GmbH.

⁵ <https://www.drogenbeauftragte.de/presse/pressekontakt-und-mitteilungen/archiv/2018/2018-1-quartal/studie-so-suechtig-machen-whatsapp-instagram-und-co.html?L=0>

Last but not least: Gute Alternativen zu Bildschirm-Medien

Eltern haben viele Möglichkeiten, ihren Kindern auch selbst sinnvolle Alternativen zu Bildschirm-Medien anzubieten. Und dabei werden zusätzlich die Sprache sowie die Lese- und Konzentrationsfähigkeit geschult.

Sind Online-Medien wirklich schlecht?

Natürlich nicht! Whatsapp, Instagram und Co. vereinfachen unsere Kommunikation im Alltag. Bei falscher Verwendung können sie allerdings auch unser soziales Selbstverständnis negativ beeinflussen.

Pro

- Schnelle, unkomplizierte Kommunikation
- Vernetzen mit Menschen einfacher denn je
- Mehr Nähe dank Bildaustausch und Videochat

Kontra

- Verbreitung von Falschinformationen
- Verzerrte Selbstwahrnehmung (Imagepflege statt Charakterstärkung)
- Analoge soziale Kontakte können reduziert werden

● Sprache:

Unterhaltungen sind in jedem Lebensalter wichtig. Sie schärfen den Geist und sind die Grundvoraussetzung, um das Sprachverständnis zu erlangen.

● Vorlesen:

Bei kleinen Kindern ist eine regelmäßige Gute-Nacht-Geschichte sinnvoll. Sie bietet nicht nur Geborgenheit, sondern animiert das Kind auch dazu, selbst lesen zu wollen.

● Bücher:

Dieses Medium kann genau wie ein Film oder ein Videospiel große Spannung erzeugen. Außerdem schärft Lesen die Konzentration und entwickelt die Phantasie.

● Hör-Medien:

Der Einsatz von Hör-Medien kann sich positiv auf die Sprachentwicklung eines Kindes auswirken. Für Heranwachsende stellen Hörbücher und Musik eine gute Alternative zu Bildschirm-Medien dar.

Rausgehen, Freunde treffen, aktiv sein.

Fester Bestandteil eines funktionierenden sozialen Umfelds zu sein, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um einen gesunden Umgang mit Bildschirm-Medien und Social Media zu entwickeln. Denn so bleiben die Verhältnisse zwischen allen Aktivitäten im Gleichgewicht und soziale, zwischenmenschliche Interaktionen stehen denen des Internets gleichwertig gegenüber. Deshalb gilt für alle Altersgruppen: nach draußen gehen, Freunde treffen, aktiv sein.

Weitere Angebote und Materialien

Return – die Fachstelle für Mediensucht bietet Eltern und Heranwachsenden ein umfassendes Beratungsangebot zum Thema Medienkonsum. Neben der Möglichkeit, an unterschiedlichen Seminaren und Vorträgen teilzunehmen, können bei Return auch viele informative Broschüren angefordert werden. Informieren Sie sich jetzt unter: return-mediensucht.de



return gemeinnützige GmbH
Oberstr. 13a
30167 Hannover
Telefon: 0511-4897465-0
E-Mail: info@return-hannover.de
www.return-mediensucht.de

In Kooperation mit:



www.wefra.life